

PLANNING DE COURS

St Paul Lès Dax

Période de Noël
DU 22 AU 27 DÉCEMBRE 2025

FITNESS

SALLE
FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'	LESMILLS BODYBALANCE 45'		
9h30	LesMILLS BODYPUMP 30'				LesMILLS BODYPUMP 60'
10h00	LesMILLS CORE 30'		ZUMBA 45'		
10h15		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'			
10h30	GYM ENTRETIEN 60'			LESMILLS BODYBALANCE 60'	
10h45			STRETCHING 60'		
11h15		STRETCHING 45'			
12h30	LESMILLS BODYBALANCE 45'	LESMILLS BODYPUMP 30'		PILATES 45'	
13h00		LESMILLS BODYCOMBAT 30'			
17h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LESMILLS BODYBALANCE 45'		LesMILLS BODYPUMP 45'	
17h45	CARDIO DANSE 45'	STEP DÉBUTANT 45'		LesMILLS BODYATTACK 45'	
18h30	LESMILLS BODYPUMP 45'	LESMILLS BODYATTACK 45'		ZUMBA 45'	
19h15	LESMILLS BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	

ESPACE
AQUA

			AQUA MINCEUR	
AQUA MINCEUR	aquodynamic	aquawork	aquatonus	
				AQUA FITNESS
	aquawork	AQUA FITNESS		
		AQUA TRAINING	aquodynamic	
AQUA FITNESS	aqudynamic			AQUA MINCEUR
aquacombat	AQUA FITNESS			
aquodynamic				AQUA FITNESS
			AQUA MINCEUR	

AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
		AQUA MINCEUR		
AQUA MINCEUR	aqudynamic	aquawork	aquatonus	
				AQUA FITNESS
	aquawork	AQUA FITNESS		
		AQUA TRAINING	aqudynamic	
AQUA FITNESS	aqudynamic			AQUA MINCEUR
aquacombat	AQUA FITNESS			
aquodynamic				AQUA FITNESS
			AQUA MINCEUR	

AQUABIKE*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
		AQUABIKE	AQUABIKE	
				AQUABIKE
	AQUABIKE			
			AQUABIKE	
	AQUABIKE			
			AQUABIKE	

* non compris dans le forfait

RPM

SALLE
RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LESMILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'		THE TRIP 45'
9h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	sprint 30'			sprint 30'	RPM 30'
9h30	THE TRIP 45'		RPM 50'	LESMILLS sprint 30'	LESMILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'
10h30	RPM 50'	LesMILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'	LESMILLS sprint 30'		THE TRIP 45'
10h45						LESMILLS RPM 45'	
12h30		THE TRIP 45'			LesMILLS sprint 30'		RPM 50'
13h00	LesMILLS sprint 30'		LesMILLS sprint 30'				
14h30		THE TRIP 45'		sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
16h30	LESMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 50'	LESMILLS sprint 30'		THE TRIP 45'
17h30			LesMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'			LesMILLS sprint 30'
17h45	LesMILLS sprint 30'						
18h30	RPM 50'	LesMILLS RPM 45'	THE TRIP 45'		LesMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
18h45				RPM 50'			
19h15	THE TRIP 45'		RPM 50'		THE TRIP 45'	RPM 50'	

LE STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
		BOXING	
TRX			LesMILLS GRIT
			BOXING
		HITT	TRX
	BOXING		

Horaires Accueil du Club :

Lundi, Mardi & Vendredi : 9h - 20h
Mercredi & Samedi : 9h - 13h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h
*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Profitez du LIBRE ACCÈS
24 Décembre à partir de 13h30
& 25 Décembre toute la journée

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15 - 11h30

Lundi, Mardi & Vendredi : 16h55 - 19h30

Garderie fermée du 22 au 27 Décembre inclus

PLANNING DE COURS

St Paul Lès Dax

Période de Noël DU 29 DÉCEMBRE 2025 AU 03 JANVIER 2026

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		
9h30	LesMills BODYPUMP 30'				LesMills BODYPUMP 60'
10h00	LesMills CORE 30'		ZUMBA 45'		
10h15		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'			
10h30	GYM ENTRETIEN 60'			LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45		YIN YOGA 60' <small>NEW</small>			
11h15		STRETCHING 45'			
12h30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'		PILATES 45'	
13h00		LES MILLS BODYCOMBAT 30'			
17h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		LesMills BODYPUMP 45'	
17h45	CARDIO DANSE 45'	STEP DÉBUTANT 45'		LesMills BODYATTACK 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'		ZUMBA 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	

FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		
9h30	LesMills BODYPUMP 30'				LesMills BODYPUMP 60'
10h00	LesMills CORE 30'		ZUMBA 45'		
10h15		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'			
10h30	GYM ENTRETIEN 60'			LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45		YIN YOGA 60' <small>NEW</small>			
11h15		STRETCHING 45'			
12h30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'		PILATES 45'	
13h00		LES MILLS BODYCOMBAT 30'			
17h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		LesMills BODYPUMP 45'	
17h45	CARDIO DANSE 45'	STEP DÉBUTANT 45'		LesMills BODYATTACK 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'		ZUMBA 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30			AQUA MINCEUR		
9h30	AQUA MINCEUR	aquodynamic	aquawork		
10h00					AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS			
12h30		AQUA TRAINING	aquodynamic		
15h15	AQUA FITNESS	aquodynamic			AQUA MINCEUR
17h30	aquacombat	AQUA FITNESS			
18h30	aquodynamic				AQUA FITNESS
19h30		AQUA MINCEUR			

AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30			AQUA MINCEUR		
9h30	AQUA MINCEUR	aquodynamic	aquawork		
10h00					AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS			
12h30		AQUA TRAINING	aquodynamic		
15h15	AQUA FITNESS	aquodynamic			AQUA MINCEUR
17h30	aquacombat	AQUA FITNESS			
18h30	aquodynamic				AQUA FITNESS
19h30		AQUA MINCEUR			

AQUABIKE*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30			AQUABIKE	AQUABIKE	
11h00					AQUABIKE
12h30	AQUABIKE				
17h30				AQUABIKE	
18h30		AQUABIKE			
19h30	AQUABIKE				

* non compris dans le forfait

SALLE RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'		THE TRIP 45'
9h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	sprint 30'		sprint 30'	RPM 30'	
9h30	THE TRIP 45'		RPM 50'	sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'
10h30	RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'		THE TRIP 45'
10h45					LES MILLS RPM 45'		
12h30		THE TRIP 45'		LesMills Sprint 30'		RPM 50'	
13h00	LES MILLS sprint 30'		LesMills Sprint 30'				
14h30		THE TRIP 45'	sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	
16h30	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'		sprint 30'	THE TRIP 45'	
17h30			sprint 30'	THE TRIP 45'		LesMills Sprint 30'	
17h45	LES MILLS sprint 30'						
18h30	RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'	
18h45				RPM 50'		THE TRIP 45'	
19h15	THE TRIP 45'		RPM 50'		THE TRIP 45'	RPM 50'	

RPM

LE STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI
	BOXING	
12h30		LesMills GRIT

Horaires Accueil du Club :

Lundi, Mardi & Vendredi : 9h - 20h
Mercredi & Samedi : 9h - 13h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Profitez du LIBRE ACCÈS
31 Décembre à partir de 13h30
& le 1er Janvier 2026 toute la journée

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15 - 11h30

Lundi, Mardi & Vendredi : 16h55 - 19h30

**Garderie fermée du 31 Décembre après-midi
au 1er Janvier 2026 inclus**